

GERONTOLOGIA 23

CHI SONO I VECCHI? LE DUE CARATTERISTICHE DELLA VECCHIAIA



Il primo tratto che caratterizza i vecchi in quanto tali, è il fatto che hanno vissuto a lungo, in ogni caso più a lungo dei più giovani, più a lungo della maggior parte dei loro contemporanei. Il secondo tratto proprio di tutti i vecchi, sempre e dappertutto, è la consapevolezza che il tempo che resta loro da vivere è più breve del tempo già vissuto.

Da questi due tratti possiamo trarre tre conseguenze.

● *Aver vissuto (più) a lungo, significa aver affrontato un maggior numero di situazioni, di eventi, di azioni e di esperienze di coloro che hanno vissuto meno a lungo. In questo senso significa anche aver la possibilità – e se la si coglie, sviluppare la capacità –, di decifrare a posteriori ciò che un tempo è stato vissuto alla cieca, di reinterpretare e riorientare il corso della vita che si è condotto o subito, e nello stesso tempo di contribuire a reinterpretare e riorientare il corso della storia collettiva di cui siamo stati partecipi.*

Una caratteristica della nostra specie è l'impotenza e la lunghezza del periodo dell'infanzia. Il bambino alla nascita si trova in una situazione quasi assoluta nei confronti dei genitori. Il suo desiderio e la sua capacità di apprendere sono peraltro straordinari. Durante i primi dieci o venti anni di vita, egli acquisisce le conoscenze e le capacità che gli permetteranno di vivere in modo relativamente autonomo e di "funzionare", secondo le particolari esigenze della società in cui si trova, come produttore, riproduttore, genitore e cittadino: in quanto "adulto" nel senso fisico e morale, e in quanto "maggiorante" nel senso legale.

Il pericolo al termine di questo periodo di apprendimento è che egli ritenga di saperne abbastanza e smetta di imparare; che abbia solo una

vaga percezione dell'importanza non solo di continuare ad imparare ma anche a disimparare lungo tutto il corso della vita; che misconosca la sua capacità e attitudine a continuare ad imparare e disimparare.

Perché disimparare? Perché l'ignoranza e la dipendenza iniziali del bambino lo condannano ad apprendere dagli altri prima che la sua capacità di giudizio si sia formata. Egli così assimila durante i primi anni un volume di pregiudizi, di errori e di illusioni che lo conducono come uomo, a non sapere veramente ciò che fa, ciò che crede, ciò che vuole, ciò che sente. O, piuttosto, a sbagliarsi su ciò che fa, su ciò che crede, su ciò che vuole, su ciò che sente, senza, per definizione, rendersene conto.

Vivere abbastanza a lungo da sopravvivere alle proprie prime esperienze, credenze, illusioni, imprese, vuol dire avere la possibilità di rivederle a posteriori, retrospettivamente, e cioè in una prospettiva diversa da quella in cui ci sono apparse dapprima in anticipazione, nel progetto o la previsione, la speranza o la paura, i preparativi o la prevenzione; o nella prospettiva, in cui ci sono apparse nel tempo stesso in cui le abbiamo espresse, fatte o subite al presente. Viste a posteriori le reinterpretiamo alla luce delle conseguenze, che allora non avevamo né previsto né percepito, che ne modificano l'apparenza, l'importanza e il significato; le reinterpretiamo anche sulla base di criteri diversi da quelli che ci avevano aiutato a valutarle in anticipazione, o durante il loro stesso svolgersi: i nostri gusti, i nostri impegni, le nostre convinzioni, i nostri progetti, le nostre speranze non sono più quelli di allora e ci portano a rivedere i nostri giudizi e i nostri dubbi passati. Vivere vecchi vuol dire dunque avere la possibilità, il bisogno, la capacità e la vocazione, di ritornare sui nostri errori, le nostre colpe, i nostri suc-

TRIBUNA

Chi sono i vecchi? Le due caratteristiche della vecchiaia

DOSSIER

LE ABILITÀ MANIPOLATIVE E GESTUALI DELL'ANZIANO: NORMALITÀ E ALTERAZIONI NEUROLOGICHE E NEUROPSICOLOGICHE
1. Anatomia della mano
2. Stadi evolutivi, classificazione e modificazioni neurologiche della prensione
3. Modificazioni neuropsicologiche del gesto e dell'azione: l'aprassia degli arti

PROBLEMI CLINICI

L'anziano e l'alloggio

GERONTOLOGIA 23



2

TRIBUNA

cessi e le nostre sconfitte, di correggerli o rettificarli, di pentirsene, in sostanza di modificare la traiettoria quando sappiamo dove porta. *Parlando di storia della scienza, Bachelard dice: "Ritornando su un passato di errori, troviamo la verità attraverso un vero pentimento intellettuale".*

La vocazione permanente dei vecchi è reinterpretando a posteriori la loro vita, di reinterpretare nello stesso tempo la storia della quale sono stati partecipi e che i più giovani proseguiranno, e di superare alcuni degli errori e delle illusioni che li hanno fuorviati, permettendo così ai più giovani di meglio orientare il loro cammino.

● *Sapere che il tempo che resta da vivere è più breve di quello già vissuto dà ai vecchi la possibilità, e se la sanno cogliere anche la capacità,*

di imparare a vivere al presente. Una gran parte della nostra vita, come diceva Pascal, "non viviamo, speriamo di vivere". Bisogna imparare a vivere l'oggi, che è sempre l'unico tempo che abbiamo a disposizione per agire. Godersi e giostrarsi il presente, invece di fuggirlo nei sogni dell'avvenire o nei rimpianti del passato, è la lezione che sempre ci hanno dato alcuni vecchi: valida a tutte le età perché chi può avere la certezza di essere domani? All'amico che si stupiva di vederlo studiare il greco antico a 80 anni, "alla tua età!" Oliver Wendell Holmes rispose: "amico mio, ora o mai più!" Montaigne sul finire della sua vita nell'ultimo capitolo dei suoi Essais dichiara di godersi la vita il doppio degli altri, "giacché il piacere è tanto maggiore quanto più intensamente vi ci applichiamo". Proprio ora che la (mia vita) mi appare più breve come tempo, la voglio estendere come pe-

TRIBUNA

Chi sono i vecchi? Le due caratteristiche della vecchiaia

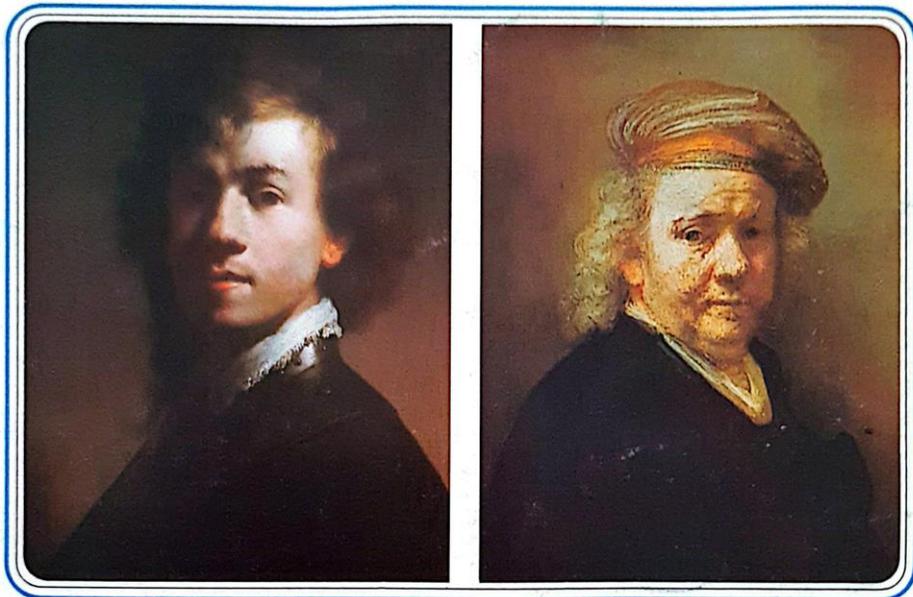
DOSSIER

LE ABILITÀ MANIPOLATIVE E GESTUALI DELL'ANZIANO: NORMALITÀ E ALTERAZIONI NEUROLOGICHE E NEUROPSICOLOGICHE
1. Anatomia della mano
2. Stadi evolutivi, classificazione e modificazioni neurologiche della prensione
3. Modificazioni neuropsicologiche del gesto e dell'azione: l'aprassia degli arti

PROBLEMI CLINICI

L'anziano e l'alloggio

GERONTOLOGIA 23



TRIBUNA

Chi sono i vecchi? Le due caratteristiche della vecchiaia

DOSSIER

LE ABILITÀ MANIPOLATIVE E GESTUALI DELL'ANZIANO: NORMALITÀ E ALTERAZIONI NEUROLOGICHE E NEUROPSICOLOGICHE

1. Anatomia della mano
2. Stadi evolutivi, classificazione e modificazioni neurologiche della prensione
3. Modificazioni neuropsicologiche del gesto e dell'azione: l'aprassia degli arti

PROBLEMI CLINICI

L'anziano e l'alloggio

so; voglio fermare la velocità della sua fuga cogliendola con uguale prontezza e con il vigore dell'uso compensare il suo scorrere affrettato; più il possesso del vivere diventa breve, più sento il bisogno di renderlo più profondo e pieno. André de Robert così si esprime: "Quando si è vecchi, si ha meno, si può meno, si è meno. Ma questo meno può valere di più".

● Aver vissuto a lungo e sapere che non si ha più molto da vivere dà infine ai vecchi la possibilità di imparare ancora qualcosa dall'"elaborazione del lutto". Più a lungo si vive, più si comprende come i morti non siano, alla fine di questa elaborazione, cancellati nell'oblio, ma acquisiscano una nuova dimensione, che li fa vivere nel nostro cuore, nei nostri gesti, nelle nostre istituzioni, non come immagini stereotipate od orsi impagliati, ma come esempi e ispirazioni, continuando con noi una vera e propria comunicazione: le idee, i gesti, gli atti, le opere, che vivono nel nostro ricordo, hanno il potere di rivelare, oggi, in situazioni che i loro autori scomparsi non hanno conosciuto, un senso nuovo, che ci rende più chiaro il presente e ci apre l'avvenire. Avendo una più lucida coscienza che il mondo e la parola che lo mantiene e lo rinnova sono l'eredità delle generazioni passate, i vecchi sono talvolta più legati dei più giovani alle generazioni che verranno. Sapendo il loro tempo contato, sono come obbligati per non sprofondare nel cinismo o la disperazione, ad investire le speranze e i progetti di cui ogni vita si nutre aldilà del termine della propria, nell'avvenire delle comunità a cui appartengono, nelle generazioni future di cui la continuità costituisce l'unica garanzia di questa parte modesta, ma non per questo nulla, di immortalità legata al loro ricordo, al loro esempio, alle loro pene, alle loro conquiste, alle loro opere, alle loro idee e alle loro azioni.

Conclusioni

La reinterpretazione e il riorientamento della loro vita personale e attraverso di essa di una fase della storia umana, l'arte di vivere al presente, l'interesse e la speranza investiti nelle generazioni future, ci sembrano delle funzioni che i vecchi sono sempre stati chiamati a rico-

prire attraverso tutta la storia della nostra specie, garantendo così non soltanto la sopravvivenza ma anche il progresso stesso dell'umanità.

Per un singolare paradosso, proprio oggi allorché i vecchi sono fra noi più numerosi e più a lungo presenti di quanto non sia mai stato nel corso della storia, la nostra società occidentale ignora e sterilizza queste funzioni e vede nella vecchiaia, con il declino e il decadimento, un fardello inutile, un oggetto di disprezzo o di pietà, di cura e di preoccupazione.

Secondo noi mai prima quanto oggi, le funzioni che abbiamo evocato sono state così indispensabili alla sopravvivenza dell'umanità né i vecchi i più indicati a garantirla, se solo vorremo riconoscerle e richiederle.

Mai l'umanità ha conosciuto sconvolgimenti così profondi, nel suo sapere, nel suo potere, nei suoi modi di produzione, di redistribuzione, di amministrazione, come quelli di quest'ultimo secolo. Mai la distanza fra il suo sapere e la sua scarsa saggezza è stata così grande, e lo scarto fra il suo potere collettivo e l'impotenza degli individui, delle nazioni e dei loro governanti a controllare il destino collettivo della specie. Mai prima l'umanità ha avuto la possibilità, acquisita quarant'anni fa, di autodistruggersi in un sol colpo e di arrestare per sempre la catena delle generazioni, né mai si era abbandonata alla follia di preparare con determinazione questa distruzione finale.

I vecchi hanno partecipato a questa storia. Nessuno più di loro può aiutarci a reinterpretarla e riordinarla prima che sia per sempre troppo tardi. Nessuno avrà più dopo di loro la capacità di trasmettere l'eredità del passato preindustriale, pre-urbano, pre-nucleare dell'umanità. Nessuno più di loro è interessato alla sorte delle generazioni future, l'unica che possa dar loro, alle soglie della morte, la prospettiva e l'orizzonte necessari ai loro progetti, ai loro desideri, alle loro speranze.

Rielaborato a cura del Prof. Francesco M. Antonini da conversazioni e scritti del Prof. Michel Philibert Direttore del Centro Pluridisciplinare di Gerontologia di Grenoble.

TEMPO MEDICO

numero 72

aprile 1969



Francesco Mario Antonini, gerontologo



g. crepax



MIMICA DI GERONTOLOGO

LA COPERTINA

Francesco Mario Antonini: la vecchiaia è una malattia inguaribile; il vecchio invece si può recuperare

« In Inghilterra mi hanno insegnato a chiedere sempre a un vecchio, all'atto del ricovero in ospedale, se ha lasciato a casa gli occhiali. Di solito nessuno se ne preoccupa. Magari è afasico, non parla, ma può leggere. Ridargli questa funzione è uno dei compiti del geriatra. Un paio di occhiali per leggere, un bastone per camminare, la rieducazione di un empilegico a mangiare da solo, a sbottonarsi i pantaloni da solo, l'abitudine ad alzarsi dal letto, a camminare un po' o anche a starsene in una poltrona, sono cose importanti. Un vecchio che se la fa addosso o langue in un letto, è irrecuperabile; se sa sbottonarsi i pantaloni e cammina, si può recuperare. Alzati e cammina, applicato con metodo scientifico ».

Non sono affermazioni fatte per il gusto del paradosso, ma le meditate considerazioni del professor Francesco Mario Antonini, direttore dell'Istituto di Gerontologia dell'Università di Firenze. Il quale, a Firenze, è nato e vissuto; la sua parlata è — proverbialmente — sciolta, le sue esemplificazioni efficaci e attinte dalla dimensione quotidiana. E' un uomo appassionato, estroverso, di cui si comprendono bene le predilezioni per gli sport, la vita in tenda e in roulotte.

Egli insiste molto, in tutto il suo discorso, su questa riscoperta di una metodologia, per così dire, fondata sulle piccole cose che « si sanno già, ma non si applicano ». « Non ho inventato nulla », dice. Restituire al vecchio le sue funzioni: questo è il suo principio ispiratore. « Sarebbe stato inguaribile sul piano della malattia cronica, incurabile sul piano della farmacologia clinica, ma è curabile e guaribile se si riesce a ridargli quelle funzioni che sono sufficienti a una certa età, per vivere 5-10 anni senza essere classificato come escluso. Certo, ci vorranno anche le goccioline, le punture, ma quello che conta soprattutto è la riattivazione del vecchio, attraverso un'adeguata fisioterapia, e la sua riabilitazione, con la creazione intorno a lui di un territorio: la sua stanza, il suo letto, i suoi ritratti, i suoi ve-

stili, una libertà di movimento, i parenti che vengono quando vogliono. La mancanza di questo territorio significa una morte sociologica, che finisce per diventare poi morte psicologica ».

Ma attraverso quali esperienze il professor Antonini è arrivato a queste conclusioni? Come è venuto a occuparsi di questi problemi? « Ebbi l'incarico di gerontologia per caso — risponde —; gli altri posti erano già presi, io mi dedicavo ai lipidi. E così fu, nel 1962, anche per la cattedra. Alla gerontologia non credevo; non vedevo la sua differenza rispetto alla medicina interna. Non era stato un caso, invece, la scelta di medicina, compiuta sulla scia di quanto mi raccontava mio padre: i tempi di Grocco, i grandi maestri, l'aula piena di studenti. Mio padre era stato assistente di Clinica medica all'epoca del professor Grocco, poi ebbe un incarico di Medicina legale e fu aiuto del professor Leoncini, ma non poté proseguire la carriera perché si rifiutò di prendere la tessera fascista. Anche nostro cugino, il professor Bucalossi, dovette abbandonare Firenze per motivi analoghi e trasferirsi a Milano. In Clinica medica mio padre sarebbe tornato, come medico, dopo la Liberazione, quando l'ospedale aveva di medici un gran bisogno ».

Strumenti di fortuna

Ma l'anno in cui il professor Antonini prese la licenza liceale e scelse la Facoltà di medicina, il 1938, la situazione era già molto mutata rispetto al quadro ideale dei racconti paterni. Egli ricorda a questo proposito che l'Università risentiva sempre più gravemente di una tradizione umanistica preponderante a danno delle scienze; il fascismo portava favoritismi e ingiustizie; e di lì a poco la guerra avrebbe isolato l'Italia dal resto del mondo, accentuando i rapporti con quel sistema morfologico tedesco che stava rapidamente invecchiando. Di qui, un ritardo metodologico e tecnologico che sarebbe continuato anche dopo la guerra, specialmente rispetto ai Paesi anglosas-

La Rivista Del Medico Pratico



GERONTOLOGIA 36

TRIBUNA
di F.M. Antonini

Elogio della vecchiaia: centenari 1990

DOSSIER

IL SONNO DELL'ANZIANO

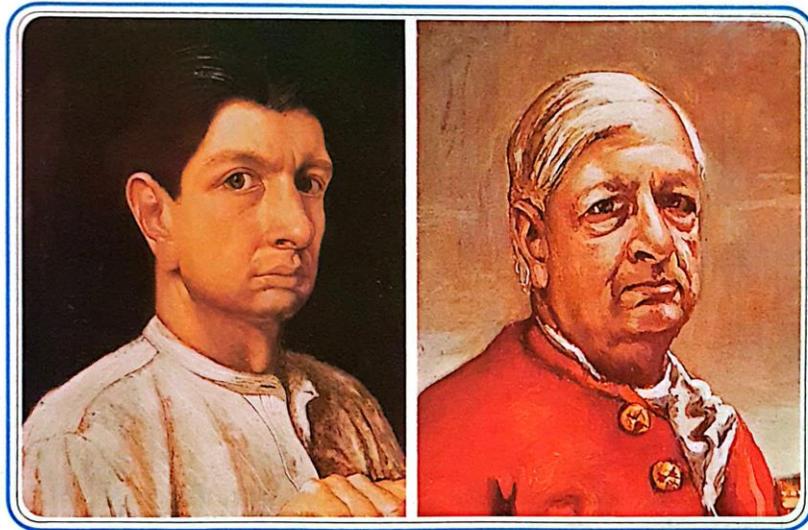
1. Fisiologia del sonno
2. L'insonnia
3. Cause d'insonnia
4. Assessment
5. Misurazione del sonno

SAPER
INTERPRETARE

Fra depressione e demenza

Questa è la "norma" statistica della
vecchiaia di oggi: Molti più vecchi ma
molti più malati. Esistono però anche
esempi sempre più numerosi di vecchi
sani, cioè normali che proiettano la vita
naturale verso gli infiniti orizzonti dei
grandi spazi, di un mondo che evolvendo,
scorre senza fine. L'elogio della vecchiaia è
far conoscere questi normali, i migliori, gli
esploratori, cioè i vincitori della vita sulla
morte.

RMP 326 1990 / Gerontologia 36



GERONTOLOGIA 38

TRIBUNA	Decalogo per la vecchiaia: lettera di una "anziana" signora
DOSSIER	LE NEUROPATIE PERIFERICHE <ol style="list-style-type: none"> 1. Anatomia del Sistema Nervoso Periferico 2. Lesioni elementari 3. Le sedi e i meccanismi del danno 4. Classificazione delle neuropatie periferiche 5. Diagnosi 6. Neuropatie più comuni nell'anziano 7. Terapia
L'ANGOLO DELLO SPECIALISTA	Doppler transcranico nelle vasculopatie cerebrali dell'anziano

Decalogo per la vecchiaia: lettera di una "anziana" signora

All'Egr. Prof. Antonini.

Considerando la Sua stessa professione e anche la Sua grande umanità verso gli anziani, mi permetto di inviarLe, accluso alla presente, un mio decalogo che composi anni fa per me stessa e per i miei coetanei. Forse potrebbe esserLe utile per i suoi pazienti.

Quanto lei ha detto e ripetuto in varie interviste televisive o sui giornali, mi ha trovato completamente d'accordo. E le dirò il perché. Ormai rasento gli 80 anni e dovrei avere tutte le... carte in regola per essere infelice. Infatti sono del tutto sola, vedova da 14 anni dopo un matrimonio felicissimo basato soprattutto su quelle che il poeta chiamava "le affinità elettive", non ho figli né nipotini da amare ed essere riamata, ho solo una sorella che vive a Firenze e vorrebbe trascinarci in quel caos che è ora la mia città.

Malgrado una penosa artrosi cervicale che mi tormenta, reagisco con coraggio godendo delle piccole cose della vita quotidiana e cerco di rifondere nelle mie coetanee l'amore per la vita che, secondo me, proprio a questa età è più intenso perché abbiamo tempo di soffermarci a contemplare, riflettere e apprezzare, come non potevamo fare da giovani, prese dal tumulto dei desideri, dalle attività-lavorative ecc. Forse Lei riderà se le dirò che talvolta anche una semplice tazzina da caffè con un bel decoro può incantarmi, farmi riflettere e darmi gioia non per il suo valore in denaro ma per la sua bellezza. Non ho neppure una vera fede a meno che non sia fede credere nei valori dello spirito e del mistero.

Quindi non mi lascio condizionare né dalla Chiesa né dai Partiti e neppure da tante iniziative - per me ridicole - che si attuano per gli anziani: i balli, i pranzi collettivi, le vacanze al mare tutte tra vecchi e, come Lei, detesto i ricoveri che purtroppo frequento

spesso perché ho molte amiche già sistemate in quelle anticamere della morte. A proposito, sa cosa mi dissero due vecchiette giorni fa proprio qua al ricovero dell'Impruneta? Mi dissero: "Beata lei che non ha parenti almeno non ha l'amarezza di pensare che ci hanno *scaraventato* qui dentro!". Testuali parole! Rimasi allibita.

Alle mie coetanee terrorizzate all'idea di finire in un ricovero - anche dorato - per farle ridere dico loro che quando non sarò più - autosufficiente vorrei andare in un "asilo d'infanzia".

Ma perché pensare al futuro? Si finisce così per non vivere il presente e questo è difficile farlo accettare a tante mie coetanee che ormai vivono da morte, intristite e lamentose.

Ecco perché io mi avvicino più ai giovani e, cosa che mi stupisce moltissimo, i giovani mi ricercano e gradiscono la mia compagnia.

Mi scusi tanto Professore per questa mia lunga parentesi troppo personale. Ancora rimango una grafomane - le ho scritto infatti altre volte per chiederle di ritornare alla RAI, per quelle bellissime lezioni agli anziani, e sono stata anche una sua paziente anni fa. Forse avrà la mia scheda - le dissi che mi curavo la memoria col "Branigen" e Lei mi fece fare un test ai Fraticini che, secondo quello che mi disse il medico di lassù, risultò buono.

Mi scusi di nuovo per averle rubato tempo prezioso. Con l'occasione Le faccio molti auguri per la Pasqua, e Le rinnovo la mia profonda stima per quanto fa per gli anziani e Le invio i miei distinti saluti.

Tina Cerrini 19/4/1990

Decalogo per l'anziano

- Non trascurare l'igiene né il tuo aspetto esteriore, quindi evita la pigrizia e, se la salute te lo consente, cammina almeno un'ora al giorno e possibilmente fai un pò di ginnastica al mattino.
- Non restringere i tuoi interessi

Una signora - quasi ottuagenaria - porge al Geriatra personalissimi suggerimenti per una vecchiaia priva di "rassegnazioni", ricca di nuove sperimentazioni.

Decalogo per la vecchiaia: lettera di una "anziana" signora

Decalogo per l'anziano

- Non trascurare l'igiene né il tuo aspetto esteriore, quindi evita la pigrizia e, se la salute te lo consente, cammina almeno un'ora al giorno e possibilmente fai un pò di ginnastica al mattino.
- Non restringere i tuoi interessi

soltanto a te stesso e alla tua vita fisiologica quindi non parlare dei tuoi acciacchi o malanni se non richiesto e... non parlarne a lungo.

- Non pensare alla morte come se fosse dietro l'uscio: cerca di vivere il presente in serenità e letizia e cioè non morire prima di essere nato privandoti ancora di tante gioie e scoperte.
- Non cercare di essere ciò che gli altri vogliono che tu sia ma, se non nuoce a nessuno, sii sinceramente te stesso con abbandono e non ti vergognare di esprimere le tue opinioni e i tuoi sentimenti evitando mascheramenti per piacere al prossimo.
- Con i giovani ricordati che giovane sei stato anche tu e come loro avrai commesso degli errori, quindi consigliali con amore ma non rimproverarli. A ognuno la propria esperienza.
- Non piangere su te stesso: guarda chi sta peggio moralmente e fisicamente.

- Sempre che la tua salute lo consenta, cerca di donare senza attendere compensi o gratitudine, anche se comporta qualche sacrificio. A volte basta una parola per confortare e quindi si può essere attivi nell'amore anche da infermi.
- Ora che hai più tempo libero da impegni, fermati a contemplare le meraviglie del Creato: il cielo, i fiori, gli alberi e il volto degli uomini.
- Impara la virtù del silenzio e soprattutto dell'ascolto prendendo interesse alla vita degli altri anche se diversa dalla tua: da tutti c'è da imparare.
- Attiva la mente con lavori creativi, con svaghi o con letture *da meditare* per imparare dai grandi Maestri di vita come avvicinarsi alla perfezione interiore, alla Verità, a Dio.

P.S. Difficili norme da attuarsi ma tentare non nuoce: giova.

GERONTOLOGIA 3

LA RIVISTA DEL MEDICO PRATICO N. 84
28 SETTEMBRE 1984 ANNO 4

- 1 TRIBUNA di F.M. Antonini
La vecchiaia e il tempo disponibile
- 3 SOMMARIO
- 7 DOSSIER
Il morbo di Parkinson
1. La sua natura: malattia o invecchiamento?
2. Eziologia
3. Interpretazione dei sintomi
4. Terapia
- 31 PROBLEMI CLINICI
Dolore e invecchiamento
- 34 L'ANGOLO DELLO SPECIALISTA
L'anziano afasico: un problema di comunicazione e di reintegrazione familiare
- 40 SEGNALAZIONI BIBLIOGRAFICHE

Ecco alcune regole a cui attenersi per vivere meglio quell'età che da alcuni viene chiamata la terza età, ma che preferisco considerare come l'età libera o comunque da liberare da ogni pregiudizio.

- Scegliti per nascere una famiglia di longevi e di nonni che ti insegnino come vivere una vecchiaia serena.
- Fin dall'infanzia interessa la tua mente alla conoscenza, alla curiosità, a mettere in dubbio ciò che ti vien dato per sicuro.
- Dedicati nei limiti del possibile ad un lavoro creativo. L'invecchiamento è diverso a seconda del lavoro che si compie, del piacere che se ne trae e dell'ambiente dove si vive.
- Non rinunciare all'azione, non t'impigrisci. La rinuncia all'azione è causa di stress, di depressione, quindi d'invecchiamento. Sposta la tua azione da un ambito fisico ad un ambito sempre più intellettuale, spirituale.
- Pratica l'esercizio fisico con regolarità e secondo le tue forze. È essenziale però che serva a stimolare la tua mente. La vecchiaia non deve allontanare dalla vita attiva; all'attività del giovane che si vale del vigore fisico, se ne può sostituire un'altra nell'età matura in cui prevalgono le forze dello spirito.
- Ricordati che con l'intelligenza e la personalità si può compensare ciò che declina con il tempo. Una bella donna può diventare interessante, un uomo forte e vigoroso, può diventare sapiente.

GERONTOLOGIA 3

LA RIVISTA DEL MEDICO PRATICO N. 84
28 SETTEMBRE 1984 ANNO 4

- 1 TRIBUNA di F.M. Antonini
La vecchiaia e il tempo disponibile
- 3 SOMMARIO
- 7 DOSSIER
Il morbo di Parkinson
1. La sua natura: malattia o invecchiamento?
2. Etiologia
3. Interpretazione dei sintomi
4. Terapia
- 31 PROBLEMI CLINICI
Dolore e invecchiamento
- 34 L'ANGOLO DELLO SPECIALISTA
L'anziano afasico: un problema di comunicazione e di reintegrazione familiare
- 40 SEGNALAZIONI BIBLIOGRAFICHE

Ecco alcune regole a cui attenersi per vivere meglio quell'età che da alcuni viene chiamata la terza età, ma che preferisco considerare come l'età libera o comunque da liberare da ogni pregiudizio.

● Cerca di vincere la solitudine, non essere egocentrico, non interessarti solo di te e dei tuoi acciacchi, ma tu degli altri. Non raccontare sempre le stesse cose del tuo passato che non interessino particolarmente il tuo interlocutore. Non essere sentenzioso e moraleggiante con i giovani. Impara a stare con i bambini a raccontare favole e farli giocare. Il gioco è sempre un ottimo allenamento per il cervello e la memoria. Un ambiente familiare ricco, aperto e comunicativo è il luogo più naturale dell'educazione al benessere più completo, anche nell'età più avanzata.

● Non credere di rimediare ai tuoi malanni con le sole medicine. La tua casa non deve somigliare ad una farmacia. Non provare tutti i farmaci che ti consigliano amici e vicini di casa. Ne avresti più danni che benefici (B.F. Skinner).

● Cerca soprattutto di migliorare il tuo senso dell'umorismo. Passare il tempo in allegria è meglio che passarlo a leggere gli annunci mortuari (B.F. Skinner). E mai devi abbandonarti alla noia.

GERONTOLOGIA 3

LA RIVISTA DEL MEDICO PRATICO N. 84
28 SETTEMBRE 1984 ANNO 4

- 1 TRIBUNA di F.M. Antonini
La vecchiaia e il tempo disponibile
- 3 SOMMARIO
- 7 DOSSIER
Il morbo di Parkinson
 - 1. La sua natura: malattia o invecchiamento?
 - 2. Eziologia
 - 3. Interpretazione dei sintomi
 - 4. Terapia
- 31 PROBLEMI CLINICI
Dolore e invecchiamento
- 34 L'ANGOLO DELLO SPECIALISTA
L'anziano afasico: un problema di comunicazione e di reintegrazione familiare
- 40 SEGNALAZIONI BIBLIOGRAFICHE

MASSON 

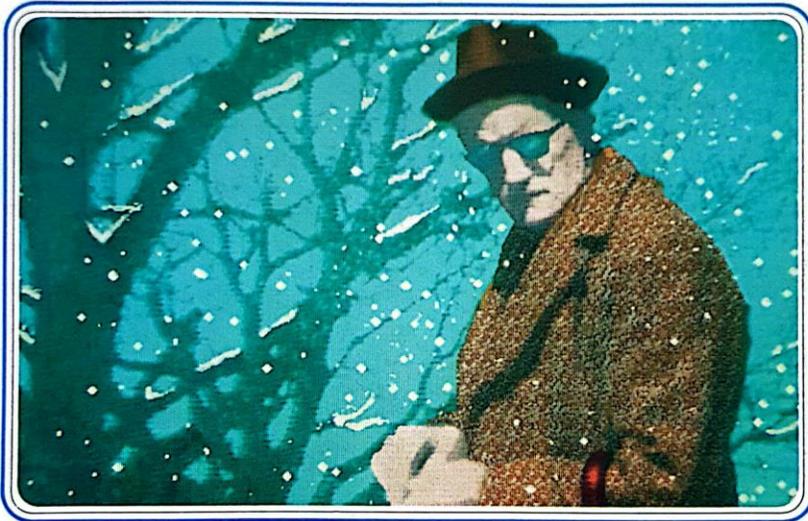
Ecco alcune regole a cui attenersi per vivere meglio quell'età che da alcuni viene chiamata la terza età, ma che preferisco considerare come l'età libera o comunque da liberare da ogni pregiudizio.

● L'ultima battuta di una commedia di Pirandello dice; "Crearsi per ritrovarsi". La vecchiaia è il frutto della tua azione creativa. Prima di morire cerca almeno di essere nato. Non devi diventare vecchio senza essere diventato saggio (Re Lear). La scienza ringiovanisce l'anima e attenua l'amaro della vecchiaia. Accumula dunque la saggezza che sarà il nutrimento dei tuoi vecchi giorni (Leonardo da Vinci). A questo decalogo vorrei aggiungere un undicesimo.

● Nei rapporti tra giovani e vecchi l'elemento più importante da donare senza limitazione e riserve è il tempo disponibile. È l'unico bene di cui giovani e vecchi saranno sempre più dotati. Non parlo del tempo libero destinato a se stessi. Parlo del tempo disponibile sottratto sempre di più al lavoro ripetitivo e obbligatorio. Questo tempo che la società ci permette di avere sempre di più a nostra disposizione lo dobbiamo donare. I vecchi ai giovani, i nonni ai nipoti, i genitori ai figli. Ve ne saranno grati per sempre. È l'unico dono oggi vero che potete fare, non oggetti o giocattoli, questo è l'unico bene che vi legherà a loro per sempre. Il bambino si affeziona a chi gli dedica liberamente il suo tempo e il vecchio al momento di morire ed anche prima chiederà ai più giovani di fermarsi un momento, di sedersi accanto a parlare o solo ascoltare, senza guardare l'orologio. Soprattutto davanti alla morte non si deve avere fretta. Tutte le relazioni umane di un certo valore sono basate sulla dedizione reciproca del tempo disponibile. Amicizia, amore sono svincolati dal tempo e dalla fretta. È questa forse la ragione della miglior vita nei nostri paesi mediterranei dove il tempo scorre secondo il sole. Come medico e geriatra ho imparato dai miei pazienti che la bontà della diagnosi e della cura è soprattutto dovuta al tempo che io dedico ad ascoltarli.

L'undicesima regola potrebbe così suonare: "Nei rapporti tra giovani e vecchi l'unico dono possibile e necessario è il tempo disponibile".

GERONTOLOGIA 20



“VECCHIO È CREATIVO, OVVERO L’ARTE DI INVECCHIARE BENE”

In occasione del 30° anno dell’istituzione della cattedra di Gerontologia (la prima nel mondo, a Firenze nel 1957) in presenza degli allievi dei corsi di specializzazione e degli specialisti in gerontologia degli anni precedenti, si è tenuto il 18 giugno una giornata di studio sulla “Creatività e invecchiamento” indetta dal Comune e dall’Università di Firenze. Davanti a giovani medici e meno giovani studenti dell’Università dell’età libera si sono avvicendati come oratori medici, scienziati, filosofi, poeti, scrittori, architetti, musicisti, storici della letteratura, dell’arte e della musica.

L’attenzione, l’interesse e il successo sono stati enormi. A me, come organizzatore del convegno e propugnatore dell’idea è toccato il compito della relazione introduttiva. Ormai è noto che l’invecchiamento è diverso a secondo dell’attività svolta nella vita. Mediocre è il modo di invecchiare per chi ha dovuto subire pesante lavoro fisico ripetitivo. Potremmo considerarlo oggi un vero “furto neurologico”, ottimo invece è l’invecchiamento dell’uomo di cultura e più che altro degli artisti che privilegiano le funzioni corticali superiori. La curiosità, l’interesse, l’attività mentale esercitano uno stimolo sulla plasticità e rigenerazione neuronale (sprouting).

È possibile quindi non solo mantenere, ma stimolare, nonostante l’invecchiamento, la creazione di nuove sinapsi e la facilitazione della trasmissione nervosa.

L’esercizio mentale, ha lo stesso valore dell’allenamento muscolare dello sportivo (Gymn serveau degli autori francesi).

Su di un grande schermo ho proiettato le riproduzioni delle ultime opere, tra i 70 ed i 90 anni di pittori, scultori e architetti antichi e moderni

in confronto alle loro opere giovanili e della loro maturità, facendo vedere chiaramente non solo la loro intatta capacità creativa, ma anche il profondo cambiamento nella qualità della produzione artistica che invece di decadere, diventa più intensa, significativa, simbolica, espressiva nella tarda e tardissima età e complessivamente meno formale.

Ebbi l’opportunità di conoscere a 90 anni il pittore Virgilio Guidi di Venezia che ancora in piena lucidità mentale mi disse che quegli ultimi anni della vita erano, anche se tra sofferenze, i migliori di lui come pittore; i colori diventavano luce e la materia non era mai stata così plastica e leggera. Anche Manzù recentemente intervistato ritiene che gli anni della vecchiaia siano come artista i migliori. Goya in volontario esilio a Bordeaux, molto sofferente, tra gli ultimi disegni (Prado) rappresenta un grande vecchio con una lunga barba bianca

appoggiandosi a due bastoni. (pra il disegno una frase (“aun-a spagnolo significa ancora appoggiarsi a due bastoni, ma i chio, ancora a dipingere come nuove tecniche delle figure nel del Sordo e quelle impression suo dipinto della fornarina di E Sono passate così sullo schermo di Donatello (la Maddalena), q l’angelo sia come pittore, che sc Rondonini scolpita dopo gli 85 to con la Pietà di San Pietro scol opere del Bellini e del Tiziano i dipinge tra le sue ultime opere per il suo sepolcro e l’incoron (oggi al museo di Monaco) do sua massima drammaticità espr

“Iung sein ist reintuffall und vergeht wie dinst, iung bleiben ist viel mehr, ist ine kunst”.

“Essere giovani è effetto del caso e dilegua come nebbia, rimanere giovani è molto di più, è un’arte di pochi”.

“Ars longa vita brevis”, ma con la vita più lunga perché non imparare l’arte per coltivarla invecchiando invece che aspettare la morte giocando a Bingo?

Questo dunque fa parte della geragogia ed è l’essenza della Gerontologia, permettere all’albero che sta seccando l’ultima superba fioritura.

TRIBUNA di F. M. Antonini Vecchio è creativo, ovvero l’arte di invecchiare bene

DOSSIER

LA NEUROCHIRURGIA NELL’ANZIANO
CONCETTI ATTUALI (1ª PARTE)
Introduzione

1. Considerazioni e trattamento preoperatorio
2. Quadri clinici

PRATICA
TERAPEUTICA

Atteggiamenti e indicazioni di fronte allo scompenso psicogeno del vecchio

MASSON